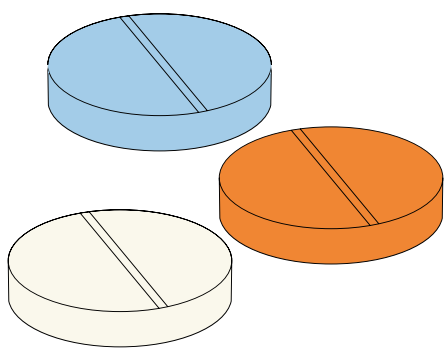


BOTIQUÍN PARA LA MONTAÑA



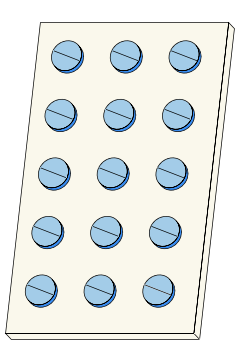
MEDICAMENTOS

Preferentemente en tabletas:

antiflamatorios como ibuprofeno o paracetamol 1g administrados cada 8h para ayudar a aliviar el dolor y desinflamar.

EVALUACIÓN MÉDICA

Se recomienda acudir a una evaluación médica al menos 1-2 semanas antes del campamento/excursión para descartar alguna patología.



OBJETOS BÁSICOS

Que no presenten gran peso y sean fáciles de transportar: aguja e hilo de sutura, gasas, cinta adhesiva, guantes, tijeras, alcohol, agua oxigenada y gel antibacterial.

BOTIQUÍN PRÁCTICO

Una vez tengas la ropa adecuada y el equipo necesario antes de la excursión, lo mejor es asegurarte que tu botiquín sea práctico y fácil de transportar.



DOCUMENTACIÓN

Lleva siempre contigo toda la documentación necesaria para la asistencia médica y para el fácil reconocimiento en caso de pérdida.

BUSCA INFORMACIÓN

Es importante estar informado de las maniobras de primeros auxilios para poder aplicarlas en caso sean necesarias para nosotros mismos o los acompañantes.